

●ごはん用おわん ○汁用おわん ◆小皿 ★おわんが ■カレー皿 . . . 工夫してもりつけよう!

| ひ  | よう | しゅしょく                          | ぎゅう<br>にゅう | おかず                                      | ざいりょう  |  |  | エネルギー<br>たんぱく質 |
|----|----|--------------------------------|------------|--|--|--|--|----------------|
|    |    |                                |            |  | なつやちからになる(黄)   | ちやにくやほねになる(赤)  | からだのちようしそとのえる(緑)                                     |                |
| 3  | 月  | ●麦ごはん                          |            | ○彩りつみれスープ<br>★焼き肉風味<br>一食アーモンド           | こめむぎ さとう あぶら<br>アーモンド                                | ぎゅうにゅう おやさいつみれ<br>とうふ ぶたにく みそ                            | にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ<br>えのきたけ キャベツ ビーマン<br>にんにく しょうが りんご | 636<br>25.9    |
| 4  | 火  | ●麦ごはん                          |            | ○親子煮<br>★ささいのかみかみ餅の物                     | こめむぎ じゃがいも さとう<br>でんぶん                               | ぎゅうにゅう とりにく たまご<br>かまぼこ こうやとうふ ささいか<br>だし(かつおぶし)         | しいたけ たまねぎ にんじん<br>ねぎ キャベツ きゅうり                       | 583<br>26.1    |
| 5  | 水  | ●麦ごはん                          |            | ○ピリ辛味噌汁<br>★切干天婦ろごまツナサラダ<br>◆あじフライ       | こめむぎ ごま さとう あぶら                                      | ぎゅうにゅう あつあげ ツナ<br>だし(いりこ) あじフライ<br>みそ                    | たまねぎ キャベツ にんじん<br>ねぎ きりほしだいこん きゅうり                   | 658<br>27.4    |
| 6  | 木  | 丸パン<br>●焼き立てパン<br>(飯野小)        |            | ○厚揚げのミートソース煮<br>★マカロニサラダ<br>梅ゼリー         | パン さとう でんぶん あぶら<br>マカロニ めげゼリー<br>ノンエッグマヨネーズ          | ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく<br>だいず ハム                               | たまねぎ にんじん しめじ<br>えだまめ トマト コーン<br>きゅうり にんにく しょうが      | 623<br>25.5    |
| 7  | 金  | ふるさとくまさんデー<br>なす・にんじん<br>●麦ごはん |            | ○中華風かき玉スープ<br>★麻婆茄子<br>◆パイン              | こめむぎ じゃがいも でんぶん<br>ごまあぶら あぶら さとう                     | ぎゅうにゅう ベーコン たまご<br>ぶたにく だいず あつあげ<br>みそ                   | たまねぎ にんじん チンゲンサイ<br>えのきたけ なす ねぎ<br>にんにく しょうが パイン     | 627<br>25.0    |
| 10 | 月  | ●麦ごはん                          |            | ○たまねぎのみそ汁<br>◆いわしの甘露煮<br>★小松菜と鯛のサラダ      | こめむぎ あぶら さとう   | ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ<br>たまご いわしのかんろに<br>だし(いりこ) わかめ みそ       | たまねぎ にんじん ねぎ<br>こまつな キャベツ きゅうり                       | 622<br>25.5    |
| 11 | 火  | ●麦ごはん                          |            | ○もずくスープ<br>◆香巻<br>★ちくわのマヨサラダ             | こめむぎ あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ                               | ぎゅうにゅう つくね とうふ<br>もずく ちくわ<br>はるまき                        | たまねぎ ねぎ にんじん<br>えのきたけ キャベツ<br>きゅうり                   | 616<br>21.1    |
| 12 | 水  | ●麦ごはん                          |            | ○豚肉と野菜のピリッと煮<br>◆益城産小松菜入り玉子焼き<br>★煎魚揚げ   | こめむぎ じゃがいも さとう<br>こんにやく あぶら                          | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ<br>ちぎりあげ<br>ましきさんこまつないりたまごやき            | にんじん えだまめ ごぼう<br>キャベツ きゅうり つぼげ<br>しょうが               | 667<br>26.6    |
| 13 | 木  | カットコッペパン                       |            | ○コーンスープ<br>◆カレーミートビーンズ<br>★フルーツミックス      | パン さとう レモンゼリー  | ぎゅうにゅう ベーコン チーズ<br>スキムミルク だいず ぶたにく                       | たまねぎ にんじん コーン もも<br>マッシュルーム えだまめ みかん<br>パイン パセリ にんにく | 654<br>25.8    |
| 14 | 金  | ●キムチごはん                        |            | ○豆腐とチンゲン菜のスープ<br>◆ぎょうざ(1個)<br>★もやしナムル    | こめむぎ あぶら さとう ごま<br>ごまあぶら                             | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ<br>かまぼこ ぎょうざ ツナ                          | しょうが キムチ たら たまねぎ<br>チンゲンサイ にんじん きくらげ<br>もやし きゅうり     | 580<br>24.0    |
| 17 | 月  | ●麦ごはん                          |            | ○大根のみそ汁<br>◆元気の出るレバー<br>★ゆかり和え           | こめむぎ でんぶん あぶら<br>カシューナッツ さとう                         | ぎゅうにゅう とうふ とりにく<br>レバー わかめ みそ<br>だし(いりこ)                 | たまねぎ だいこん にんじん<br>ねぎ たら きゅうり<br>キャベツ しそ              | 678<br>27.7    |
| 18 | 火  | ●麦ごはん                          |            | ○じゃがいものそぼろ煮<br>◆焼きししゃも(1尾)<br>★野菜の梅マヨあえ  | こめむぎ こんにやく さとう<br>じゃがいも でんぶん あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ アーモンド | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず<br>あつあげ ししゃも かつおぶし                       | にんじん たまねぎ しいたけ<br>きぬさや きゅうり キャベツ<br>うめ しょうが          | 633<br>25.5    |
| 19 | 水  | ■麦ごはん                          |            | ○キーマカレールウ<br>★コーンサラダ                     | こめむぎ じゃがいも あぶら<br>さとう                                | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず<br>ハム                                    | たまねぎ にんじん えだまめ<br>トマト りんご コーン キャベツ<br>きゅうり にんにく しょうが | 656<br>21.5    |
| 20 | 木  | ミニミルクパン                        |            | ○冷やし中華<br>◆きびこのかりかりフライ(2尾)<br>★ミニトマト(1個) | ミルクパン スパゲティ さとう<br>ごまあぶら あぶら                         | ぎゅうにゅう とりにく ハム<br>きびなごかりかりフライ                            | レタス きゅうり にんじん<br>もやし コーン きくらげ トマト                    | 580<br>24.3    |
| 21 | 金  | ●麦ごはん                          |            | ○貝だくさん汁<br>◆さばのソース煮<br>★ピリ辛きゅうり          | こめむぎ こんにやく あぶら<br>さとう ごまあぶら ごま                       | ぎゅうにゅう とりにく ちくわ<br>とうふ さば<br>だし(いりこ)                     | だいこん にんじん こまつな<br>きゅうり もやし しょうが                      | 654<br>25.2    |
| 24 | 月  | ■麦ごはん                          |            | ○中華丼の具<br>★茎わかめのごまツナサラダ                  | こめむぎ あぶら でんぶん<br>ごまあぶら ごま さとう                        | ぎゅうにゅう ぶたにく いか<br>うすらたまご ツナ<br>くわわかめ                     | だけのこ しいたけ きくらげ<br>たまねぎ にんじん キャベツ<br>きぬさや もやし しょうが    | 601<br>25.7    |
| 25 | 火  | ●麦ごはん                          |            | ○魚そうめん汁<br>◆ハンバーグのおろしソース<br>★豆とナッツのサラダ   | こめむぎ さとう<br>カシューナッツ                                  | ぎゅうにゅう うおそうめん<br>とうふ わかめ ハンバーグ<br>ミックスビーンズ だし(かつおぶし・こんぶ) | たまねぎ にんじん ねぎ<br>えのきたけ だいこん<br>キャベツ きゅうり              | 611<br>23.2    |
| 26 | 水  | ●麦ごはん                          |            | ○豚汁<br>◆ホキのかば焼きソースかけ<br>★ピーマンの唐揚げ        | でんぶん こめむぎ<br>じゃがいも こんにやく あぶら<br>さとう                  | ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく<br>とうふ だし(いりこ) みそ<br>こんぶ                  | にんじん だいこん ごぼう ねぎ<br>しょうが ビーマン キャベツ<br>もやし            | 630<br>26.9    |
| 27 | 木  | コッペパン                          |            | ○ポークビーンズ<br>★ハムとみかんのマリネ<br>ヨーグルト         | パン じゃがいも さとう あぶら                                     | ぎゅうにゅう だいず ぶたにく<br>ハム ヨーグルト                              | たまねぎ にんじん えだまめ<br>にんにく<br>みかん きゅうり レタス               | 614<br>28.5    |
| 28 | 金  | ●麦ごはん<br>ちりめんナッツ<br>(ごはんの上に)   |            | ○塩肉じゃが<br>★マロニーの和え物                      | こめむぎ じゃがいも さとう<br>こんにやく あぶら マロニー<br>ごまあぶら アーモンド      | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ<br>ちぎりあげ ハム ちりめん                        | たまねぎ にんじん えだまめ<br>しいたけ もやし ビーマン<br>コーン               | 669<br>28.0    |

★献立や材料は都合により変更になる場合があります。

★この献立表は、町内統一のもので、給食実施の有無については、各学校の行事をご確認ください。